

Manual de Musculação

Uma abordagem teórico-prática do
treinamento de força

7ª EDIÇÃO

Revisada
e ampliada

Uchida
Charro
Bacurau
Navarro
Pontes

phorte
editora



Resumo de Manual de Musculação. Uma Abordagem Teórico-prática do Treinamento de Força

A necessidade de bibliografias mais amplas e completas fez surgir este Manual de Musculação. Com base em uma nova perspectiva, este livro busca apresentar e ampliar, tanto ao praticante iniciante quanto ao avançado ou ao fisiculturista, os temas mais comuns sobre musculação, além de esclarecer que um treinamento bem estruturado, baseado em nutrição adequada, análise cardiovascular e programas de treino, pode trazer benefícios para a forma física.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)